

2024-25年度クラブ目標

『思いやりがある 感謝のロータリー』

創立1986年



2024-25年度国際ロータリーテーマ

会長 阿部 克弘
幹事 十文字 光伸

第1837回例会

令和7年1月16日 (11:00~13:30)

移動例会



○スマイルBOX

- 阿部克弘会長(本日は移動例会有難うございました。これからもよろしくお願い致します。)
- 十文字光伸幹事(本日は移動例会にご参加いただき、ありがとうございました。)
- 安部和夫会員 (本日は移動例会に出席ありがとうございました。)
- 金田昇会員 (職業奉仕委員会・移動例会お疲れ様でした。)
- 永野文雄会員 (村上会員、移動例会ありがとうございました。自分も加入を考えてみます。)
- 中嶋一貴会員 (先週はお誕生日の記念品ありがとうございました。単身赴任12年しており、久々のプレゼントで大変嬉しかったです。本年もどうぞよろしくお願い致します。)

【今週の仮メイクアップ会員】

- 1月4日 初打ちゴルフコンペ

前原俊治、諸橋和典、堀田一彦、齋藤愛、宮本多加夫、長克則、居川孝男、中嶋一貴、齋藤孝広、高田久美子、鈴木孝幸、藤田達文、運天直人

- 1月12日 米山奨学生体験発表会

金田昇、石川格子

1/16 本日のメニュー

- ・ポテトサラダ
- ・明太おろし焼きキノコ榎木
- ・玉子焼き・赤魚照り焼き
- ・山葵昆布・生姜味噌漬
- ・煮物(肩ロース焼き、牛蒡巻き、人参、大根、獅子唐)
- ・刺身(鮪中落、鯛、蛸、芽物)
- ・汁物(滑子、小松菜)
- ・デザート(蕨餅、オレンジ、ライチ)



▶第1837回例会出席状況

(R7年1月16日)

Ⓐ 出席免除を受けていない正会員数	54名
Ⓑ 出席免除の適用正会員数	19名
Ⓓ 全正会員数	73名
Ⓒ ①の出席者数	20名
Ⓔ ①のメイクアップ者数	0名
Ⓔ ②の出席者数	12名
Ⓖ = ③ + ④ + ⑤ (メイクアップ補填後の出席会員数)	32名
Ⓕ = ⑥ - (⑦ - ⑧)	66
④ = ⑥ / ⑦ × 100 (例会出席率)	48.5%

▶例会日: 第1・第3木曜日 (12:30) その他の木曜日 (18:30~19:30)

▶例会場: 白河市新白河駅前 東京第一ホテル新白河

▶事務局: 〒961-0957 福島県白河市道場小路96-5 (白河商工会議所内) ☎23-3101 FAX22-1300

本日のプログラム

■会長の時間

阿部克弘会長



皆さんこんにちは。本日は移動例会という事で、先程、村上会員のスポーツジムのほうに私も参加してまいりました。数名の方が来ていらっしゃいまして、私も低酸素ルームでですか？初めて体験させていただきました。トレーニングをやっているのでは何かついている感じはしましたが、皆さんも運動不足や今後の健康増進にはぜひとも気を付けて、村上会員の指導を受けていただければなというふうに思いました。何人かの方は入会しようかとお話があったみたいで、後ほど詳しく村上会員から説明がありますので、今考えている会員さんはぜひ入会してみても如何でしょうか。ちょうどベンチプレスがあったので、肩を痛めている私は20キロのバーのみを12回持ち上げました。ベンチプレスはあんな感じで、ベンチプレス・スクワット・デットリフトに特化してやっているのであのようなマシンでなくバーベルやダンベルを利用したトレーニングが私には一番合っているのかなと思いました。古い人間なものですから、新しいマシンというのはなじみがないんですね。昔ながらのトレーニング器具が大好きでやっておりますが、最近ではもう本当にそういうマシンは進化しており何ら遜色のないトレーニングができますので、再度村上会員に相談して将来の健康増進やボケ防止にもなりますので、お願いをされた方が良いと思います。

あと、皆さんにお願いですが2月2日は県南分区のインターシティミーティング、IMがあります。今のところ3年未満の新会員の方の参加が一人もいないと聞きました。私の頃は3年間義務出席みたいな感じで参加していました。その後も何回かでておりましたが、ぜひロータリー歴の浅い方は参加をしていただいて「ロータリーとは何ぞや」という事を少しでも肌と知識で体感していただきたいと思っておりますので宜しくお願いをします。また新会員の推薦人の方に、もし参加されない新会員さんがいらっしゃったなら参加して貰えるようにアドバイスをお願いできれば有難いです。IMに白河西ロータリークラブの新会員さんが多く参加しましたねという事を言われるように頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

後ほど、村上会員のスポーツジムと「シン鹿島」の支

配人さんから詳しいお話がある様にお聞きしておりますので会長の時間は以上とさせていただきます。本日もどうか宜しくお願い致します。有難うございました。

■幹事報告書

- ガバナーエレクト 泉田征慶：クラブ情報と登録のお願い
- 米山記念奨学会理事長 若林紀男：下期普通寄付金のおお願い
- 米山記念奨学事務局 峯純子：ハイライトよねやま297号
- ガバナーエレクト 泉田征慶：カルガリー国際大会のお誘い
- ガバナー早川敬介米山記念奨学委員長吉田喜一：奨学生の世話クラブとカウンセリングお引き受けについて」のお願い
- 米山記念奨学会事務局 峯純子：ハイライトよねやま298号
- 福島民友社：広告掲載誌

■職業奉仕委員会担当例会

移動例会



○職業奉仕委員会 安部和夫委員長
改めて、皆さんこんにちは。移動例会ということで多くの会員に出席いただきましてありがとうございます。今日は私どもの会員の中で村上会員と青木大会員が新しい事業を展開するという事で、私どもも応援するという意味もありますし、また刺激を貰うという意味もありまして訪問することになりました。今日は最後までよろしくお願ひしたいと思います。それから、村上会員のほうには卓話をいただいて、その後はこちらの今日は青木大会員がたまたま出張ということなので、支配人の小林さんからお話をいただきたいというふうに思っております。

○村上スポーツ(株)社長

村上堅二会員



皆さん、こんにちは。「村上スポーツ」の村上でございます。本日は本当にありがとうございます。多数の方、新しくできたジムを見ていただいて何かしら見て感じるものがあったのかなという気はしております。

この経緯から始めますと、この事業というのは実

は私たち今スポーツ屋をやってるんですけども、スポーツ屋というと正直な話、今非常に少子化の問題とかいろんな問題があってやはり厳しい仕事になってきております。その中で、息子が帰ってきて息子がそのジムをやりたいという話になりまして。それだったら補助金を使えるんだったらやってもいいよという話をして事業再構築というふうな、そういった補助金を使って始めたのが最初です。その中で、スポーツジムをやるという形になった時に皆さんいろんなジムあると思います。皆さん行ってる方も多々いらっしゃるかと思います。その中でやはり特徴付けを持つために、こういった低酸素ルームを備えた24時間のスポーツジムという形のものを作らせていただきました。一番最初の目標は地域の方々、うちの社訓でもあります。地域の方々のスポーツ、健康を応援する。スポーツを通して健康を応援するというふうな訓示があるんですけども、その中でこういった形で皆さんのほうに健康になってもらいたいということがあってジムのほうになったわけなんですけども。多分、私のほうで今考えてるのは健康寿命という形のを基本的にその寿命というのは人それぞれですけども、その中でやはり生きてるうちは健康で自分で歩いて動けるようなものができるようにしたいなというところで、健康寿命を延ばすというふうなジムの今作りました。うちのほうでも今そういった意味では年配の方も増えてきてますけども、やはり40代50代の方々からいろいろ入会をしていただいております。今、最高年齢が86歳ですね。この方も最初は本当にフラフラだった方なんですけども、その方も入って2か月ぐらい経つともう随分動けるようになって、今までは落とし物とか物を落としたりするともう拾えなかったと言うんですけど、今喜んで動けるようになりましたというふうなお話いただきました。今回、このスポーツジムやって感じたことはですね、やはり入ってる方が非常に健康になってきてますね、皆



さん。入会されてやっぱり1か月くらい経つと、ちょっとづつ顔が細くなってきて、半年もやっていると本当にキュッとしまった顔になってくる方が多くなってきております。今後としては皆さんに一応メールでお送りしたんですけども、心肺機能を8つあるんですけども、心肺機能を高める、そして持久力の向上。あとは、高いダイエット、疲れにくい体を作る、生活習慣病の予防、アンチエイジング。あと睡眠に質の向上ですね。あと冷え性、その他というところで今、実は話があるのはボケ防止とか、ミトコンドリアが増えることによって様々なものに効くというふうになっております。簡単に言うと低酸素ルームですとか入ってもらいとわかるんですけども、入った瞬間何も変わらないんですけども、そこで軽く運動してもらいと心臓がバクバクしてきます。もう息苦しくなってきます。酸素が少ないんでそういう形になるんですけども。気圧は変わってないんで体には支障はないんですけども、酸素が少ないということは体を感じてるので、何をするかというまず酸素を運ぼうとします。そうするとまず血行が良くなります。それが10分くらい経つと大体わかるんですけども、体が酸素を取り込みやすくなってくると呼吸が楽になります。それから、あと20分間、うちはワンセット30分なんで20分間、そこから軽く歩いてもらって運動していただいてという形になるんですけども。その20分間で逆に言うとミトコンドリアが増殖したりとか、体の欠陥が柔らかくなったりとか、いろんな効能が出てまいります。簡単に言うと血行が良くなるともう本当に変わるんですね。まず、筋力ですね。自分でまず血行を良くすることによっていろんな老廃物が出るのと共に、体の冷え性とかそういったもの様々なものが変わってきます。もちろんその酸素が少ないので一所懸命送ろうとして毛細血管に送ろうとするので、最初の時はちょっと苦しくなるんですけども、それが行き渡ってくるとだんだん楽になってく



るという形になってくると思います。もちろん、アンチエイジングも同じですね。血が回ってくれば体は全部変わってきますので、その辺で変化が出てくるかと思えます。ちょっとこの説明は多分体験した人だと結構わかるんですが、言葉で言ってもなかなか難しいかと思えますけども、是非皆さんご体験いただければなと思えます。最後にですね、今日簡単な運動という形でご提案しようと思ったんですけど、ちょっとご起立ください。特に日頃運動されてない方は覚えてほしいんですけども、今スクワットというのがあります。スクワットをやってもらうことに一つ覚えてほしいんですけど、スクワットってここまで深いスクワットは駄目です。膝痛めるから。特に年配の方ですね。若い方、また別ですよ。軽いスクワットでいいです。このぐら



いのスクワットで。このぐらゐのスクワットができるような、それを何回できるかです。できない方、これ本当に10回くらいしかできないです。それをやっていただいて、できればそこに腕を振ってもらうといいです。ウォーキング、同じですよ。そういう形で少し、あんまり深くやらないほうがいいですよ。深くやると膝を痛めますからね。それでできれば1日初めてやる人は10回から初めてもらって、それから20回30回50回。それを必ず毎日やるようにしてください。筋肉やっぱりここが一番大きいので。この太もものこの筋肉が広がれば、必然的に体は変わりますのでね。そこを覚えていただきたいなと思ってます。そういう形で少しでもいいですから運動をやってですね、うちに入ってくださいということはもちろん言いたいんですけども、それよりも皆さんが大切なのはやはり健康になることです。健康になってやっぱり健康寿命を延ばすこと、これが一番これから必要になると思います。ですから、もう俺はいいやとか、もう運動はしなくともいいよとか言うのではなくて、簡単な運動で結構ですからまずやってみて、それから攻めていただいてこれからも長

い人生ありますから、是非健康に過ごしていただければなと思えますので、よろしく願いいたします。あと、入会のほうも是非お待ちしておりますので、よろしく願いいたします。

○株式会社シン鹿島支配人 小林ケイコ様



こんにちは。初めまして。「シン鹿島」の支配人を務めさせていただいております小林ケイコと申します。よろしく願いします。今日は青木大社長が出張でいらっしゃらないので、よろしく願いいたします。概要ということなので、まずは昨年7月に私たち「あおき」の社員なんですが、暇な時に通いましてお掃除等細かくしまして、何とか10月1日に仮オープンということでレストラン棟のほうだけオープンさせていただきました。おかげさまでこの10月から1、2、3か月と何とか無事済ますことができたのは皆さんのおかげだと思ってます。それで、今年の4月には向こうのコンベンションホールが完璧に厨房のほうも出来上がると思うんですが、これあくまで予定なので今のところはっきりした日にちは申し上げられないんですが、まあ4月頃には皆さんにご迷惑をおかけしてるお料理の部門も何とかこちらで作れるようになると思いますので、ご支援の程よろしく願いしたいと思えます。駐車場のほうは一応145台停められるように今なっております。皆さんよく心配してるバスの送迎の件なんですけど、これは青木大社長のほうに一言お願いしていただいて、何とかグランドオープンに向けてはできるような運びにしたいなと思っております。予約の状況もお知らせしてほしいということだったんですけど、今年この1月はおかげさまで毎日この前の宴会場と後ろが会場だけ使えるようになってますので、フルに毎日使うような状態になっております。あいにくとどの企業もそうでしょうけど、人不足で頑張ってるのでよろしく願いいたします。2月3月は空き状況結構あります。ただし、まだまだ今の時と同じで「小峰斎苑」のほうで作ってお料理を運んでくるような形なので、なかなかご希望に沿うようなお料理が出せないかもわからないんですけど、社員一同努力して頑張っておりますので、少しでもご宴会がありましたら、また会議等お受けいたしますのでよろしく願いいたします。貴重なお時間お借りしまして、本当にありがとうございました。